طلبہ کی امتحانات میں کامیابی اور قوت حافظہ کی مضبوطی کے لئے
اورادووظائف کا بہترین مجموعہ

قوتِ حافظہ
بڑھانے والے وظائف



جمع وترتیب:

حضرت علامہ مولانا
مفتی ابو حنظلہ خالد تسنیم المدنی
غفر اللہ ذنبہ الخفی والجلی

طلبہ کی امتحانات میں کامیابی اور قوت حافظہ کی مضبوطی کے لئے
اورادووظائف کا بہترین مجموعہ

قوتِ حافظہ
بڑھانے والے وظائف



جمع وترتیب:

حضرت علامہ مولانا
مفتی ابو حنظلہ خالد تسنیم المدنی
غفر اللہ ذنبہ الخفی والجلی

طلبہ کی امتحانات میں کامیابی اور قوت حافظہ کی مضبوطی کے لئے اوراد و وظائف کا بہترین مجموعہ

قوت حافظہ بڑھانے والے وظائف

خالد تسنیم مدنی

(غفراللهُ الباري ذنبَه الخفي و الجلي)

+447429436326

فہرست

تعارف

کتاب کا نام: **قُوَّتِ حافظہ بڑھانے والے وظائف**

عنوان/موضوع: اوراد و وظائف و روحانی علاج

جمع و ترتیب: خالد تسنیم مدنی (غفراللهُ الباري ذنبَه الخفي و الجلي)

صفحات: 32

اشاعت اول: 2024

اشاعت دوئم: 2026

پبلشر: مکتبہ صوت القلم

کتاب کو چھاپنے کے لئے نیچے دیئے گئے واٹس ایپ نمبر پر رابطہ کریں

For feedback and suggestions please contact

+447429436326

کچھ مؤلف کے بارے

حضرت علامہ ابو حنظلہ خالد تسنیم مدنی پاکستان کے صوبہ پنجاب کے شہر گجرات کے نواحی ایک قصبے میں پیدا ہوئے۔ابتدائی تعلیم گھر اور قصبہ کی مرکزی جامع مسجد سے حاصل کی درس نظامی کی تعلیم کا باقاعدہ آغاز لاہور کی عظیم درسگاہ، جامعۃ المدینہ کاہنہ نو سے کیا اور وہی سے فراغت حاصل کی۔ شوق و محنت اور اعلیٰ ذہانت کی وجہ سے ان کا کلاس میں نمایاں علمی مقام تھا، بہت محنتی اور سلیقہ مند طالب علم تھے، سبق کو کلاس میں ہی اچھے سے سمجھ لیا کرتے اور کلاس کے بعد اپنے کلاس فیلوز کے ساتھ تعلیمی حلقوں میں ان کی مدد کرتے اور اپنا سبق رات کو جب سب سو جاتے تب دہرائی اور اگلے دن کے سبق کی تیاری و عربی شروحات کا مطالعہ کرتے، علمی ابحاث میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے اسی وجہ سے دوران طالب علمی اساتذہ کی خاص شفقتیں ان پر رہیں جن کی بدولت جامعہ کے ہونہار طالب علم کے طور پر ابھرے۔

درس نظامی سے فراغت پر نہ صرف امیر اہلسنت دامت برکاتہم العالیہ نے اپنے ہاتھوں سے آپ کے سر پر دستار بندی فرمائی بلکہ ایک قلم بھی تحفۃ عنایت فرما کر گویا امت مسلمہ کی اصلاح کا کام قلم کے ذریعے کرنا بھی آپ کے سپرد فرمایا۔

آپ ذہین و فطین اور درسی اسباق پر مضبوط گرفت ہونے کی وجہ سے اساتذہ نے دوران طالب علمی ہی تدریس کا حکم دے دیا تھا لہٰذا اور 2008ء سے لے کر تادم تحریر (2026) آپ مسلسل درسِ نظامی کی مروجہ درسی کتب تدریس فرما رہے ہیں (پہلے اپنے مادری وطن پاکستان میں اور تاحال یوکے میں) دراصل موصوف دینی تعلیم کے ساتھ ساتھ دنیاوی تعلیم میں بھی یکسر نمایاں رہے اور دینی تعلیم کے ساتھ ساتھ ذاتی طور پر پنجاب یونیورسٹی (Punjab University) سے بھی تعلیمی سلسلہ جاری رکھا ہوئے تھے اسی لیے آپ ابتداءً تعلیمی سرگرمیوں کے سلسلے میں ہی لندن والتھم کالج (London Waltham College) تشریف لائے اور پھر ساتھ ہی اصلاح امت کے پیشِ نظر دین متین کی اشاعت و ترویج کے لیے یوکے (UK) میں اپنی دینی خدمات بصورت درس و تدریس، وعظ و تبلیغ سر انجام دیتے رہے اور تاحال یوکے (UK) ہی میں درسی کتب کی تدریس کا سلسلہ جاری ہے اور اب تو نہ فقط پاکستان میں بلکہ یوکے (UK) بھر

میں آپ کے برٹش اسٹوڈنٹس(British students)بھی عالم بن کر آگے علم کی شمع روشن کرتے ہوئے منصبِ تدریس پر فائز ہیں

آپ نے بیسیوں اساتذہ سے فیضِ اکتساب حاصل کیا ہے سب کے نام ذکر کرنا مشکل ہے البتہ آپ کے حدیث اور تخصص فی الفقہ کے چند اساتذہ کے نام مندرجہ ذیل ہیں

استاذ العلماء، شیخ الحدیث علامہ غلام شبیر سعیدی(حفظہ اللہ القوی)

استاذ العلماء، شیخ الحدیث، شارح ترمذی مفتی محمد ہاشم خان مدنی(سلمہ الغنی)

استاذ العلماء، شیخ الحدیث، علامہ محمد عامر حمید مدنی(سلمہ الغنی)

جامع المعقول والمنقول، استاذ العلماء، شیخ الحدیث، محمد خلیل مدنی(رحمہ اللہ)

استاذ العلماء، رئیس دار الحدیث والافتاء، جامعۃ النور جمیعت اشاعت اہلسنت پاکستان، ڈاکٹر مفتی محمد عطاء اللہ نعیمی (عفی عنہ)

رئیس دار الافتاء دار العلوم حشمت رضا، مفتی عطاء محمد مشاہدی(عفی عنہ)

رئیس دار الافتاء فیضان شریعت، ابو اطہر مفتی محمد اطہر مدنی(سلمہ الغنی)

ویسے تو آپ گاہے بگاہے لوگوں کی علمی پیاس بصورت سوال وجواب بجھاتے ہی رہتے ہیں انتہائی مصروفیت کے باوجود آپ اپنی تالیفی خدمات کی صورت میں مندرجہ ذیل کتب ترتیب دے چکے ہیں

۱-ایام معدودات اور آپ کے سوالات(کتاب الصیام)(اردو، انگلش)

۲-ایام معدودات اور آپ کے سوالات(کتاب الصدقات)

۳-ایام معدودات اور آپ کے سوالات(کتاب الزکاۃ)

۴-ماہ مواسات اور آپ کے سوالات کے جوابات(اردو، انگلش)

۵-سوشل میڈیا استعمال کرنے کے اسلامی آداب(اردو، انگلش)

۶-اسماء سور القرن و وجوھھا(قرآنی سورتوں کے نام رکھنے کی حکمتیں)

۷-الاسماء القرانیۃ لیوم القیامۃ(روز قیامت کے قرآنی نام)

۸-زبدة البيان في خلاصة سور القرآن (قرآنی سورتوں کے مضامین کا خلاصہ)

۹-سردی کا موسم اور ہم
۱۰-ایک گناہ سترہ گواہ
۱۱-ہیومن رائٹس اور ہمارا اسلام (اردو، انگلش)
۱۲-مسائل صراط الجنان (حصہ 1)
۱۳-مسائل صراط الجنان (حصہ 2)
۱۴-مسائل صراط الجنان (حصہ 3)
۱۵-مسائل صراط الجنان (حصہ 4)
۱۶-مسائل صراط الجنان (حصہ 5)
۱۷-مسائل صراط الجنان (حصہ 6)
۱۸-عقائدِ اہلسنت
۱۹-گناہ دھونے والا صابن
۲۰-اوور سیز اور وقتِ قربانی (اردو انگلش)
۲۱- الرقية الشرعية
۲۲-تسمیہ کے احکام شرعیہ
۲۳-بچوں کے تحائف کا شرعی حکم
۲۴ -يسألونك (وہ آپ سے پوچھتے ہیں)
۲۵-گھیراؤ جلاؤ پتھراؤ اور اسلامی تعلیمات
۲۶-محبت اللہ جن سے کرتا ہے
۲۷-قوت حافظہ بڑھانے والے وظائف
۲۸-نکاح کا پرپوزل (اردو، انگلش)
۲۹-زیارات مقامات مقدسہ (ترکی کا سفر)
۳۰-مرد میدان عرب
۳۱-ٹھنڈے سوالات، گرما گرم جوابات
۳۲-مراتب علم
۳۳-Babies کے اسلامی نام
۳۴-قدم بقدم سوئے حرم
۳۵-حدیث نبوی کا پیغام دور حاضر کے نام
۳۶-Happy وائف Happy لائف
۳۷-مزاجِ تسنیم
۳۸-خواتین کے سوالات، رحمۃ للعالمین ﷺ کے جوابات

اور ہنوز مزید سلسلہ جاری ہے، اللہ پاک آپ کو درازی عمر بالخیر عطا فرمائے اور آپ کے وجود سے دین اسلام کی اشاعت کو مزید عروج بخشے (آمین)

سید کلیم مدنی

پیشِ لفظ

انسانی زندگی میں قوتِ حافظہ (memory power) کو ایک بنیادی نعمت کی حیثیت حاصل ہے۔ علم کا حصول، تجربات کی حفاظت، اور زندگی کے فیصلوں میں درست رہنمائی سب کا دارومدار حافظے کی مضبوطی پر ہوتا ہے۔ آج کے تیز رفتار دور میں جہاں معلومات کا بوجھ بڑھتا جا رہا ہے، وہاں کمزور یادداشت ایک بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ طلبہ، اساتذہ، علماء، اور عام افراد سب اس بات کے خواہاں ہوتے ہیں کہ ان کی یادداشت تیز، مضبوط اور دیرپا ہو۔

قوتِ حافظہ صرف دماغی صحت (brain health) ہی نہیں بلکہ روحانی سکون اور ذہنی یکسوئی (focus) سے بھی گہرا تعلق رکھتی ہے۔ جب انسان کا دل مطمئن اور ذہن پرسکون ہو تو سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اسی لیے اسلام میں دعا، ذکر اور وظائف کو خاص اہمیت دی گئی ہے۔ یہ وظائف نہ صرف روح کو تقویت دیتے ہیں بلکہ دماغ کو بھی تازگی اور طاقت عطا کرتے ہیں۔

یہ کتاب یا مجموعۂ وظائف ان تمام افراد کے لیے مرتب کیا گیا ہے جو اپنی یادداشت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں خصوصاً ان طلبہ کے لئے جو ایگزیم (exams) اور علم کے میدان میں مزید ترقی کے خواہشمند ہیں۔ یہاں پیش کیے گئے وظائف قرآنِ کریم کی آیات، اسمائے حسنیٰ، اور مسنون دعاؤں پر مشتمل ہیں جو صدیوں سے اہلِ علم کے تجربات میں مفید ثابت ہوتے آئے ہیں۔ ان وظائف کا مقصد صرف حافظہ بڑھانا نہیں بلکہ انسان میں نظم و ضبط (discipline)، توجہ (attention)، اور یکسوئی پیدا کرنا بھی ہے۔

یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ وظائف محض الفاظ کا مجموعہ نہیں بلکہ یہ ایک مکمل روحانی عمل (spiritual practice) ہیں۔ ان سے فائدہ حاصل کرنے کے لیے اخلاص، پابندی، اور یقین ضروری ہے۔ جب انسان اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسا کرتے ہوئے ان وظائف کو اپناتا ہے تو اس کے دل میں اطمینان، ذہن میں روشنی اور یادداشت میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

اس کتاب کا ایک مقصد قاری کو یہ احساس دلانا ہے کہ قوتِ حافظہ ایک ایسی دولت ہے جسے محنت، دعا اور روحانی تربیت کے ذریعے بڑھایا جا سکتا ہے۔ یہ وظائف محض دماغی مشق (mental exercise) نہیں

بلکہ روحانی اصلاح کا ذریعہ بھی ہیں۔ اگر انسان انہیں باقاعدگی، ادب اور توجہ کے ساتھ اپنائے تو ان شاءاللہ نہ صرف یادداشت بہتر ہوگی بلکہ علم میں برکت، فہم میں گہرائی اور عمل میں مضبوطی بھی نصیب ہوگی۔

اللہ تعالیٰ ہمیں علمِ نافع عطا فرمائے، ہماری یادداشت کو مضبوط کرے، اور ہمیں ان وظائف سے حقیقی فائدہ حاصل کرنے کی توفیق دے۔ نیز اللہ تعالیٰ اس کاوش کو قبول فرما کر اس میں موجود کسی بھی لغزش کو معاف فرمائے۔ آمین

خالد تسنیم مدنی

انتساب

یہ عاجزانہ کوشش ان تمام طلبہ، طالبات، علماء، اساتذہ اور علم کے متلاشی افراد کے نام انتساب (dedication) کی جاتی ہے جو علم کی روشنی کو اپنی زندگی کا مقصد بناتے ہیں اور اپنی قوتِ حافظہ کو بہتر بنا کر دین و دنیا میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

یہ انتساب ان والدین کے نام بھی ہے جو اپنی اولاد کی تعلیم و تربیت کے لیے دن رات محنت کرتے ہیں، ان کے روشن مستقبل کے لیے دعائیں کرتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ ان کے بچے مضبوط حافظہ (strong memory) اور صاف ذہن (clear mind) کے ساتھ آگے بڑھیں۔

یہ ان تمام اساتذہ کے لیے بھی ہے جو اپنے شاگردوں میں علم کے ساتھ ساتھ اخلاق، نظم و ضبط (discipline) اور یکسوئی (focus) پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، کیونکہ ایک بہترین استاد ہی قوم کا اصل معمار ہوتا ہے۔

یہ کتاب ان تمام افراد کے نام ہے جو کمزور یادداشت سے پریشان ہیں اور روحانی طریقوں (spiritual methods) کے ذریعے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ جو یہ یقین رکھتے ہیں کہ دعا، ذکر اور وظائف نہ صرف روح کو سکون دیتے ہیں بلکہ دماغ کو طاقت اور روشنی بھی عطا کرتے ہیں

خالد تسنیم

قُوَّتِ حافظہ بڑھانے والے اوراد و وظائف

قُوتِ حافظہ یا یادداشت کا مفہوم

انسانی یادداشت کے اعتبار سے دماغ کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔دماغ کا وہ پہلا حصہ جو ہماری آنکھوں کے نزدیک ہے جسے ''سینسری میموری(Sensory term memory) کہا جاتا ہے، جب ہم اوّلاً کچھ سنتے ہیں تو وہ اسی حصے میں محفوظ ہوتا ہے۔دوسرا دماغ کا درمیانی حصہ ہے جسے شارٹ ٹرم میموری(Short term memory)کا نام دیا جاتا ہے، پہلے حصے سے معلومات کا ذخیرہ اس حصے میں منتقل ہوتا ہے، جبکہ دماغ کا تیسرا حصہ جو گُدی کی طرف ہے اسے ''لانگ ٹرم میموری(Long term memory)کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، دماغ کے درمیانی حصے سے معلومات اس آخری حصے میں منتقل ہوتی ہے اور معلومات کی یہی قسم دیرپا اور مستقل ہوتی ہے۔ ہماری معلومات کا اکثر حصہ دماغ کے اس پہلے حصے میں ہی رہ جاتا ہے اور آگے منتقل ہونے سے قبل ہی بھول کی نذر ہو جاتا ہے،

قوت حافظہ کی اہمیت:

بِلا شُبہ اَسباق کو یاد کرنے میں حافظہ بُنیادی اَہمیّت رکھتا ہے بلکہ اس کی کمزوری کو علم کے لئے آفت قرار دیا گیا ہے جیسا کہ مشہور ہے ''اٰفَةُ الْعِلْمِ اَلنِّسْيَانُ. یعنی بھول جانا علم کے لئے آفت ہے۔''لہٰذا ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی قوت حافظہ کو مضُبوط سے مضُبوط تر کرنے کی کوشش کریں۔اس ضمن میں ہم نے طلبہ کے لئے کچھ اوراد و وظائف اکٹھے کیے ہیں تاکہ وہ ظاہری اسباب کے ساتھ ساتھ روحانی اسباب کو بھی اپنا کر کامیابی حاصل کریں مگر اس سے پہلے نہایت اہم بات یاد رکھیں۔

اوراد و وظائف کے متعلق نہایت اہم بات:

عموماً جب انسان بیمار ہوتا ہے تو سیدھا کسی ڈاکٹر یا حکیم کے پاس جاتا ہے، وہ ڈاکٹر یا حکیم مریض کی حالت کے مطابق اس کو چند چیزوں کا پرہیز بتاتا ہے، مثلاً سادہ غذائیں کھانے کی تاکید کرتا ہے اور کہتا ہے: اگر پرہیز

کروگے تو ہی دوا اثر کرے گی، پرہیز کرنے سے جلد علاج ہو جائے گا، اگر پرہیز نہ کیا تو پیسہ ضائع کرنے کے علاوہ کچھ ہاتھ نہیں آئے گا۔اب مریض اگر اس کی ہدایت کے مطابق دوا(Medicine) وَقت پر لے اور پابندی سے پرہیز بھی جاری رکھے تو اِنْ شَآءَاللہ وہ جلد صحت یاب ہو جائے گا، لیکن اگر وہ دوا وَقت پر نہ کھائے، منع کی گئیں چیزیں بھی ڈَٹ کر کھاتا پیتا رہے، اس کے دل و دماغ میں اس طرح کے خیالات بھی آتے رہیں کہ پتا نہیں دوا اثر کرے گی یا نہیں، پتا نہیں مجھے شفا ملے گی یا نہیں، کہیں اس سے مجھے کوئی نقصان تو نہیں ہو جائے گا؟ تو یقیناً ایسا شخص بہت ہی بڑا نادان ہے۔

اوراد و وظائف کی دنیا میں نادان(Unwise):

اسی طرح اوراد و وظائف کا معاملہ ہے کہ اگر کوئی شخص اوراد و وظائف کے اُصول و قوانین (Rules & Principles) کی پابندی نہ کرے، جن چیزوں کو کرنا چاہیے، ان کو نہ کرے اور جن سے بچنا چاہیے، ان کو کرتا رہے، اس کے دل و ماغ میں اس کے خیالات آتے رہیں کہ پتا نہیں وظیفہ کرنے سے حافظہ مضبوط ہو گا یا نہیں، وظیفہ کرنے سے بیماری دُور ہو گی یا نہیں، وظیفہ کرنے سے روزگار میں بَرَکت ہو گی یا نہیں، وظیفہ کرنے سے اللہ پاک کی رحمت ہو گی یا نہیں، وظیفہ کرنے سے بچی کی شادی ہو گی یا نہیں، کہیں وظیفہ کرنے سے دماغ خراب تو نہیں ہو جائے گا، کہیں وظیفہ کرنے سے اُلٹا مجھے کوئی نقصان تو نہیں ہو گا وغیرہ تو ایسا شخص اپنے مقصد میں کبھی بھی کامیاب نہیں ہو سکتا اور نہ ہی اس کو اوراد و وظائف کا کوئی فائدہ نصیب ہو گا۔ جبکہ اس کے مقابلے میں اوراد و وظائف کو شرائط و آداب کے ساتھ کرنے والے کو اس کے بھرپور فائدے ملتے ہیں،

اوراد و وظائف کے ضروری آداب(Manners):۔

یاد رکھیں! جس طرح جڑی بوٹیوں(Herbals) اور تمام دواؤں(Medicines) کی تاثیر اسی وَقت ظاہر ہوتی ہے جب کہ اسی ترکیب(Method) سے وہ دوائیں استعمال کی جائیں جو ان کے استعمال کا طریقہ ہے، اسی طرح عملیات اور تعویذات کی بھی کچھ شرائط، کچھ ترکیبیں(Methods) اور کچھ لوازمات

(Essentials)ہیں کہ جب تک ان سب چیزوں کا خیال نہ کیا جائے گا، عملیات کی تاثیرات ظاہر نہ ہوں گی اور برکتیں حاصل نہ ہوں گے۔

اوراد و وظائف کی بنیادی شرائط:

ان شرائط میں سے سات (7) شرطیں نہایت ہی اہم اور انتہائی ضروری ہیں کہ جن کے بغیر اوراد و وظائف میں تاثیر کی اُمید رکھنا بیوقوفی ہے۔ وہ شرطیں یہ ہیں:

(1) حلال لقمہ کھانا اور حرام غذاؤں سے بچنا۔

(2) سچ بولنا اور جھوٹ سے ہمیشہ بچتے رہنا۔

(3) نِیَّت کو درست اور پاکیزہ رکھنا کہ ہر نیکی اللہ کریم ہی کے لئے کرنا۔

(4) شریعت کے احکام کی پوری پوری پابندی کرنا۔

(5) اللہ کریم کے دِین کے سُتونوں مثلاً قرآن، کعبہ، نبی، نماز وغیرہ کی تعظیم اور بزرگانِ دِین رَحْمَۃُ اللہ عَلَیْہِمْ اَجْمَعِیْن کا ہمیشہ ادب و احترام کرنا۔

(6) جو وظیفہ بھی پڑھیں مکمل توجہ کے ساتھ پڑھنا۔

(7) جو عمل اور وظیفہ پڑھیں اس کی تاثیر پر پورا پورا یقین (conviction) اور پختہ عقیدہ رکھنا۔ اگر شک وشبہ ہوا تو وظیفہ یا عمل میں اثر نہ رہے گا۔

اوراد و وظائف کے متعلق اہم علمی نکات:

1۔ جب بھی کوئی وظیفہ پڑھا جائے تو وہ کسی جائز کام کو پورا کرنے کے لیے، اللہ پاک کی بارگاہ میں عاجزی کرنے کا ذریعہ ہو۔ نیز وظیفہ پڑھنے والا وظیفے کو اللہ پاک کی بارگاہ میں وسیلہ بنائے اور ثواب کی نِیَّت سے وظیفہ کرے۔

2۔ ان نیّتوں کے ساتھ وظیفہ مسجد میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

3۔ اگر وظیفہ صرف اسی نیّت سے کیا جائے کہ میرا کام ہو جائے تب بھی جائز تو ہے مگر ثواب نہیں ملے گا اور ایسے وظیفے مسجد میں نہ کرنا بہتر ہیں۔

4۔ یہ کیسے پتہ چلے کہ وظیفہ ثواب و دعا سمجھ کر کر رہے ہیں یا اپنا مقصد پانے کے لیے؟ اس کی ایک نشانی یہ ہے کہ اگر وظیفہ کرنے کے باوجود مقصد نہ مِلا تو وظیفہ ہی چھوڑ دیا تو یہ وظیفہ اپنا کام نکالنے ہی کے لیے تھا، کیونکہ اگر دعا و ثواب سمجھ کر کرتے تو جاری رکھتے۔

5۔ وظیفہ جائز کام حاصل کرنے کے لیے ہو۔ اگر ناجائز کام کے لیے ہو مثلاً میاں بیوی میں لڑائی کروانے کے لیے تو ایسا وظیفہ حرام ہے۔

6۔ وظیفہ اگر کسی جائز کام کے لیے ہی ہو، مگر کسی ناجائز طریقے سے ہو مثلاً سفلی علم وغیرہ کے ذریعے تب بھی حرام ہے۔ (ماخوذ از فتاویٰ رضویہ، ۲۳/۳۸۹ملخصاً)

قوتِ حافظہ میں معاون امور:

قوتِ حافظہ میں اضافے کے بہت سے طریقے اور کام ہیں مگر ان میں سے درجِ ذیل امور پیشِ نظر رکھنا بے حد مفید ثابت ہوگا:

(۱) سب سے پہلے اللہ عزوجل کی بارگاہ میں اپنے حافظے کی مضبُوطی کے لئے دُعا کریں کہ دُعا مؤمن کا ہتھیار ہے۔ یہ دُعا اس طرح بھی کی جاسکتی ہے: (بِسۡمِ اللہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر ربّ عزوجل کی حمد بیان کرنے اور رَحمتِ عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرُودِ پاک پڑھنے کے بعد یوں عرض کریں:) اے میرے مالک و مولا عزوجل! تیرا عاجز بندہ تیری بارگاہ میں حاضر ہے، یا اللہ عزوجل! میں تیرے دین کا علم حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن میری یادداشت میرا ساتھ نہیں دیتی، اے ہر شے پر قادر ربّ عزوجل! تُو اپنی قُدرتِ کاملہ سے میرے کمزور حافظے کو قَوی فرما دے اور مجھے بھول جانے کی بیماری سے نَجات دے دے۔

(۲) اگر ہو سکے تو ہر وَقت باوضو رہنے کی کوشش کریں۔ اس کا ایک فائدہ تو یہ ہو گا کہ ہمیں سُنَّت پر عمل کا ثواب ملے گا جبکہ دوسرا فائدہ یہ حاصل ہو گا کہ ہمیں خُود اِعتمادی کی دولت نصیب ہو گی اور احساسِ کمتری ہمیں چھونے بھی نہ پائے گا جو کہ حافظے کے لئے شدید نُقصان دہ ہے۔

(۳) اپنی صحّت کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ ہر وَقت پڑھتے رہنے کی بنا پر اتنے کمزور ہو جائیں کہ ادھر ذرا سی سَر دہوا چلی تو ادھر زُکام اور بُخار نے آن گھیرا، اور نہ ہی اتنا وَزن بڑھالیں کہ نیند اور سُستی سے دامن چُھڑانا دُشوار ہو جائے۔ اس کے علاوہ کھانے پینے میں بھی اِحتیاط ضَروری ہے کہ چکنائی والی، کھٹّی اور بلغم پیدا کرنے والی اشیاء سے دُور رہیں کہ یہ حافظے کو شدید نُقصان پہنچاتی ہیں۔ بلغم کے علاج کے لئے موسم کی مُناسبت سے روزانہ یا وقفے وقفے سے مُٹھی بھر کِشمِش (Raisins) کھانا بے حد مُفید ہے

(۴) فُضول گفتگو سے پرہیز کریں اس کا فائدہ یہ ہو گا کہ زبان جتنی کم استعمال ہو گی ذِہن کی توانائی (Energy) اتنی زِیادہ محفوظ رہے گی اور یہ توانائی سبق یاد کرنے کے وَقت ہمارے کام آئے گی۔

(۵) نگاہیں نیچی رکھیں، غیر ضَروری اور گناہوں بھرے خیالات سے بھی بچتے رہیے۔ اس کا بھی یہی فائدہ ہو گا کہ ہمارے ذِہن کی توانائی محفوظ رہے گی۔

قُوَّتِ حافظہ بڑھانے والے اعمال

قوتِ یادداشت بڑھانے میں جہاں صحت بخش غذائیں بہت مؤثِّر ہیں، وہیں کچھ اعمال ایسے ہیں جو حافظہ کو مضبوط کرتے ہیں اور ایسے ہی کچھ اوراد و وظائف ہیں پھر اَوراد و وظائف پڑھنے کی تو اپنی برکتیں ہیں، ان کی بدولت نہ صرف حافظہ مضبوط ہوتا ہے بلکہ ثواب کا ذخیرہ بھی حاصل ہوتا ہے، دِل میں روحانیت پیدا ہوتی اور یادِ الٰہی عزوجل کی توفیق نصیب ہوتی ہے۔ ہم یہاں پر پہلے کچھ اعمال اور پھر چند ایسے وظائف ذکر کر رہے ہیں جو طلبہ کے لیے بالخصوص جبکہ عوام الناس کے لئے بالعموم بہت مفید رہیں گے، زہے نصیب تمام و گرنہ جو جو ممکن ہو اس عمل اور وظیفہ کو اپنایا جاسکتا ہے

تلاوتِ قرآن (Recitation)

حضرت سیّدنا عِکرمہ رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ فرماتے ہیں کہ جو مسلمان تلاوت قرآن کا عادی ہو اس پر اِنْ شَآءَاللّٰہ عزوجل یہ حالت (یعنی بڑھاپے میں بھول جانے کی بیماری) طاری نہ ہو گی۔

(نور العرفان، پ۱۷، حج، تحت الآیۃ:۵)

نمازِ تہجد:

”نمازِ تہجد ادا کرنا اور اور تلاوتِ قرآنِ پاک کرنا، حافظہ مضبوط کرنے کے اسباب میں سرِ فہرست ہیں۔ کہا گیا ہے کہ قرآن پاک کو دیکھ کر پڑھنے سے زیادہ کوئی اور چیز قوّتِ حافظہ کو تیز نہیں کرتی“ (راہِ علم، ص۸۵)

درود شریف:

شہنشاہِ خوش خصال، پیکرِ حُسن و جمال صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ باکمال ہے: ”اِذَا نَسِیْتُمْ شَیْئًا فَصَلُّوْا عَلَیَّ تَذْکُرُوْہُ اِنْ شَآءَ اللّٰہ، جب تم کسی چیز کو بھول جاؤ تو مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھو وہ چیز اِنْ شَآءَاللّٰہ تمہیں یاد آجائے گی۔“

(جلاء الافہام، ص۲۳۸)، (القول البدیع، الباب الخامس فی الصلاۃ علیہ فی اوقات مخصوصۃ، ص۴۲۷)

مہندی والا خضاب:

حضرت سیّدنا عقبہ بن عامر رَضِیَ اللہُ عَنۡہُ فرماتے ہیں: رسول اللہ صَلَّی اللہُ عَلَیۡہِ وَآلِہٖ وَسَلَّم نے ارشاد فرمایا: تم مہندی سے خضاب کرو، یہ اسلام کا خضاب ہے، عقل میں اضافہ کرتا ہے، نظر کو جِلا بخشتا ہے، دردِ سر دور کرتا ہے، مومن کو زینت دیتا ہے۔ تمہیں چاہیے کہ زرد رنگ (کا خضاب) اختیار کرو کہ یہ ایمان کا خضاب ہے۔

(المنہیات، الخضاب بالسواد، ص۱۹۸)

بہترین خوشبو:

امام شعبی عَلَیۡہِ رَحۡمَۃُ اللہِ الۡقَوِی فرماتے ہیں: اچھی خوشبو سے عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک قول یہ بھی ہے کہ اچھی خوشبو لگانے والے کی عقل میں اضافہ میں ہوتا ہے اور صاف ستھرے کپڑے پہننے والے کے دکھ درد میں کمی آتی ہے۔

(محاضرات الادباء، محبۃ الطیب والحث علی تناولہ، ۲/۳۷۴)

کدو شریف:

حضرت سیّدنا فقیہ ابو لیث سمرقندی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: کدو شریف کھانے سے حافظہ قوی ہوتا ہے۔

(بستان العارفین، الباب الثامن و الثمانون فی الامتناع عما یضر بالبدن ۔۔۔ الخ، ص۹۱)

عقل مندوں کی صحبت:

حضرت سیّدنا امام محمد بن محمد غزالی عَلَیۡہِ رَحۡمَۃُ اللہِ الۡوَالِی فرماتے ہیں: جس طرح عقل مندوں کے ساتھ میل جول رکھنے سے عقل میں اضافہ ہوتا ہے اسی طرح کمزور عقل والوں سے میل جول رکھنا عقل کو کمزور کر دیتا ہے۔

(احیاء العلوم، کتاب آداب الکسب ۔ الخ، الباب الخامس ۔ الخ، ۲/۱۰۸)

مسواک

حُجَّۃُ الاسلام حضرت سیّدنا امام محمد غزالی عَلَیۡہِ رَحۡمَۃُ اللہِ الۡوَالِی فرماتے ہیں: چار چیزیں عقل کو بڑھاتی ہیں (۱) فضول گوئی سے بچنا (۲) مسواک کرنا (۳) صالحین کی صحبت اختیار کرنا (۴) علما کی مجلس میں حاضر ہونا۔

(احیاء العلوم، کتاب آداب الاکل، الباب الرابع فی آداب الضیافۃ، ۲/۲۷)

حضرت سیّدنا عبداللہ بن عباس اور حضرت سیّدنا ابو ہریرہ رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہُمَا کی روایت میں ہے: ''مسواک بلغم ختم کرتی اور عقل کو بڑھاتی ہے۔''

اسی طرح حاشیہ طحطاوی میں ہے: ''مِسواک سے قوّتِ حافِظہ بڑھتی، دردِ سر دُور ہوتا اور سَر کی رگوں کو سُکون ملتا ہے، اِس سے بلغم دُور، نظر تیز، معدہ دُرُست اور کھانا ہَضم ہوتا ہے، عَقل بڑھتی، بچّوں کی پیدائش میں اِضافہ ہوتا، بُڑھاپا دیر میں آتا اور پیٹھ مضبوط ہوتی ہے۔'' (حاشیۃُ الطَّحطاوی علی مراقی الفلاح ص۶۹)

فضول گوئی سے بچنا:

حضرت علامہ محمد بن محمد حسینی زبیدی عَلَیْہِ رَحْمَۃُ اللّٰہِ الْقَوِی اس کی شرح میں فرماتے ہیں: فضول گوئی سے مراد ایسی لایعنی گفتگو ہے جس کا کوئی مقصد نہ ہو۔ اس کی مذمت میں کئی روایات ہیں جن کو امام ابن ابی الدنیا نے ''کتاب الصمت'' میں جمع فرمایا ہے۔ مقولہ ہے کہ ''بِتَرکِ الفُضُولِ تکمُلُ العُقُول'' یعنی فضول گوئی چھوڑنے سے عقل کی تکمیل ہوتی ہے۔''

(اتحاف السادۃ المتقین، کتاب آداب الاکل، الباب الرابع فی آداب الضیافۃ، ۶۹۰/۵ ملتقطاً)

قیلولہ کرنا:

حضرت سیّدنا جعفر بن محمد رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد سے روایت فرماتے ہیں: ''دوپہر میں سونا عقل میں اضافہ کرتا ہے۔''

([آکام المرجان فی احکام الجان، الباب التاسع بعد المائۃ۔۔۔الخ، ص۱۷۶])

قُوَّتِ حافظہ بڑھانے والے اوراد ووظائف

اب ہم کچھ اوراد ووظائف یہاں ذکر کر رہے ہیں جن کو اپنانے اور پڑھنے سے ان شاءاللہ حافظہ مضبوط ہوگا

داہنا(Right)ہاتھ رکھ کر پڑھنے والا وظیفہ:

پانچوں نمازوں کے بعد سر پر داہنا(Right)ہاتھ رکھ کر گیارہ مرتبہ ''یَاقَوِیُّ'' پڑھو۔

(جنتی زیور، ص۷۰۵)

ہر نماز کے بعد پڑھنے والا وظیفہ:

ہر نماز کے بعد یہ وظیفہ پڑھنے سے بھی حافظہ قوی ہوتا ہے:

آمَنْتُ بِاللّٰہِ الْوَاحِدِ الْاَحَدِ الْحَقِّ وَحْدَہٗ لَاشَرِیْکَ لَہٗ وَکَفَرْتُ بِمَا سِوَاہ۔

(راہِ علم، ص۸۶)

پانی پر دم کرنے والا وظیفہ:

یادداشت میں بہتری کے لئے ۱۴۰ دن تک روزانہ ۲۱ مرتبہ ''یَاعَلِیْمُ'' پانی پر پڑھ کر نہار منہ پئیں، اِنْ شَآءَ اللہ عزوجل حافظہ روشن ہو جائے گا۔

جمعہ کے دن پڑھنے والا وظیفہ:

''یَاقَوِیُّ'' اگر جمعہ کی دوسری ساعت میں بہت پڑھے گا اِنْ شَآءَاللہ عزوجل نسیان (یعنی بھولنے کا مرض) جاتا رہے گا۔ (مدنی پنج سورہ، ص۲۵۳)

حافظہ مَضْبُوط کرنے والا دُرُود شریف:

اگر کسی شخص کو نِسیان یعنی بھول جانے کی بیماری ہو تو وہ مغرب اور عشاء کے درمیان اس دُرُودِ پاک کو کثرت سے پڑھے اِنْ شَآءَاللہ عزوجل حافظہ قوی ہو جائے گا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْکَامِلِ وَعَلٰی اٰلِہٖ کَمَالَانِھَایَۃَ لِکَمَالِکَ وَعَدَدَ کَمَالِہٖ

(مدنی پنج سورہ، ص۱۶۹)

کُند ذہن کا سورہ فاتحہ سے علاج (Treatment):

شیشے کے برتن میں اگر مُشک (ایک قسم کی خوشبو) سے **سورہ فاتحہ** کو لکھ دیا جائے اور اس برتن کو عرقِ گلاب سے بھر کر کندِ ذہن شخص جسے کچھ یاد نہیں رہتا اس کو سات دن تک پلا یا جائے تو اس کی دماغ کی کمزوری زائل ہو جائے گی اور جو کچھ وہ سنے گا اسے یاد رہے گا۔(تفسیر روح البیان، پ۱۵، الاسراء، تحت الآیۃ: ۸۲، ۵/۱۹۴)

نسیان کا علاج اسم جلالت سے:

یَا حَيُّ یَا قَيُّوْمُ ایک بار کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر بازو میں باندھ یا گلے میں ڈال لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عزوجل نسیان (یعنی بھولنے) کی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو گا۔

(بیمار عابد: 41)

قوتِ حافظہ کے لئے بہترین دعا:

حضرت سیّدنا احمد بن موسیٰ عجیل رحمۃ اللہ علیہ قوتِ حافظہ کے لیے ہر نماز کے بعد دس مرتبہ یہ دعا پڑھنے کا ارشاد فرمایا ہے:

"فَفَهَّمْنٰهَا سُلَیْمٰنَ ۚ وَكُلًّا اٰتَیْنَا حُكْمًا وَّ عِلْمًا ۖ وَّ سَخَّرْنَا مَعَ دَاوٗدَ الْجِبَالَ یُسَبِّحْنَ وَ الطَّیْرَ ؕ وَ كُنَّا فٰعِلِیْنَ ﴿۷۹﴾ یَا حَيُّ یَا قَيُّوْمُ یَا رَبَّ مُوْسٰی وَهَارُوْنَ وَیَا رَبَّ اِبْرَاهِیْمَ وَیَا رَبَّ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِ وَعَلَیْهِمُ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ اَلْزِمْنِي الْفَهْمَ وَارْزُقْنِي الْعِلْمَ وَالْحِكْمَةَ وَالْعَقْلَ بِرَحْمَتِكَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔

(المستطرف، الباب الرابع فی العلم و الادب۔۔۔الخ، ۱/۴۰)

ہاتھوں کی ہتھیلیوں پر دم کرنے والا وظیفہ:

ہر فرض (نماز) کے فوراً بعد آیت کا یہ حصہ "**رَّبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا ﴿۱۱۴﴾**" (پ۱۶، طٰہٰ: ۱۱۴) گیارہ بار اوّل و آخر تین بار درود شریف پڑھ کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں پر دم کر کے تمام سر پر پھیریں، اللہ کے فضل سے حافظہ قوی ہو گا اور سبق جلد یاد ہو گا۔

امتحان(Exam)میں کامیابی کیلئے وظیفہ:

دینی مدرسے کا طالبِ علم،امتحان میں کامیابی کے لئے پانچوں نمازوں کے بعد باوُضو ہر بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم کے ساتھ سُوۡرَۃُ الۡاِخۡلَاص 16 مرتبہ پڑھے اور پھر اللہ تَعَالٰی سے امتحان میں کامیابی کی دعا مانگے،اِنۡ شَآءَاللہ تَعَالٰی اُسے کامیابی حاصل ہو گی۔ یہ عمل اپنے وطن میں یا بیرونِ ملک جائز ملازمت کے حصول کی خاطر انٹرویو(Interview)میں کامیابی کے لئے بھی اِنۡ شَآءَاللہ عزوجل کار آمد ہے

(بیمار عابد:39)

باداموں(Almonds)پر دم کرنے والا وظیفہ:

رات کو سوتے وقت ''یَاذَاالۡجَلَالِ وَ الۡاِکۡرَامِ'' تین مرتبہ پڑھ کر 3 باداموں پر دم کیجئے،ایک بادام اُسی وقت،ایک صُبح نَہار مُنہ اور ایک دوپہر کے وَقت کھایئے۔والدَین بھی یہ عمل کر کے بچّوں کو کھلا سکتے ہیں۔

(بیمار عابد:41)

قرآن حفظ کرنے والا وظیفہ:

لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ 564 بار پڑھ کر اللہ تَعَالٰی کے حضورِ حِفظ میں آسانی کی دعا کیجئے،کوشش جاری رکھنے سے اِنۡ شَآءَاللہ عزوجل قراٰنِ کریم حِفظ ہو جائے گا۔

(بیمار عابد:41)

ذہنی کمزوری دور کرنے والا وظیفہ:

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم 786 بار(اوّل آخر تین بار درود شریف)پڑھ (یا پڑھوا) کر ایک بوتل پانی پر دم کر کے رکھ لیجئے اور وہ پانی روزانہ صبح نَہار منہ اور سوتے وقت بچے کو پلاتے رہیئے،ضرورتاً دوسرا پانی ملاتے رہیئے۔اِنۡ شَآءَاللہ عزوجل ذِہن روشن ہو جائے گا۔

(بیمار عابد:43)

قوتِ حافظہ کی بہترین دعا:

اس دعا کی کثرت کرنے سے بھی قوت حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے:

''اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ نَفْسِیْ مُطْمَئِنَّۃً تُؤْمِنُ بِلِقَائِکَ وَتَرْضٰی بِقَضَائِکَ اَللّٰھُمَّ ارْزُقْنِیْ فَھْمَ النَّبِیِّیْنَ وَحِفْظَ الْمُرْسَلِیْنَ وَالْمَلَائِکَۃِ الْمُقَرَّبِیْنَ اَللّٰھُمَّ عَمِّرْ لِسَانِیْ بِذِکْرِکَ وَقَلْبِیْ بِخَشْیَتِکَ وَسِرِّیْ بِطَاعَتِکَ وَ صَلَّی اللہُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمَ تَسْلِیْمًا''

(الرحمۃ فی الطب والحکمۃ للسیوطی، ص۲۵۹)

قوت حافظہ بڑھانے کے لئے سورہ انشراح سے علاج:

دفعِ نسیان کو(بھولنے والی بیماری کو دور کرنے کے لئے)۱۷ بار سورۂ ''الم نشرح'' ہر شب سوتے وقت پڑھ کر سینہ پر دم کرنا،اور صبح ۱۷ بار پانی پر دم کرکے قدرے پینا،اور چینی کی رِکابی(Plate)پر یہ حروف ''ا ھ ظ م ف ش ذ''لکھ کر پلانا نافع ہے۔اور چالیس روز سفید چینی پر مشک و زعفران و گلاب سے لکھ کر آب تازہ(تازہ پانی)سے محو(Remove)کرکے پئیں۔تسمیہ(بسم اللہ پڑھنا)اس کے بعد فَسَھِّلْ یَااِلٰھِیْ کُلَّ صَعْبٍ بِحُرْمَۃِ سَیِّدِ الْاَبْرَارِ سَھِّلْ۔یَامُحْیِ الدِّیْنِ اَجِبْ، یَاجِبْرَائِیْلُ بِحَقِّ یَابَدُوحْ۔

([فتاویٰ رضویہ،۲۶/۶۰۶)

اسی طرح یَا عَلِیْمُ 7 بار اور ہر بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط کے ساتھ سُوْرَۃُ اَلَمْ نَشْرَحْ 21 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرکے جس بچے یا بڑے کا حافِظہ کمزور ہو اُس کو پلایئے۔اِنْ شَآءَاللہ عزوجل حافِظہ مضبوط ہو جائے گا۔

(بیمار عابد41)

قوت حافظہ مضبوط کرنے والا شعر:

جو اس شعر کو کثرت سے پڑھے گا اس کا حافظہ قوی ہوگا،اس کا بھول کا مرض جاتا رہے گا،اسے سچائی حاصل ہوگی،اس کے سچے ہونے کی اسے تائید ملے گی اور اسے اطاعت و فرمانبرداری بھی نصیب ہوگی۔

سِتْرًا عَبِیْمًا یَا مُھَیْمِنُ مُسْبَلاً	یَامُؤْمِنًا ھَبْ لِیْ اَمَانًا مَسْلِمًا

یعنی اے امان دینے والے ! مجھے سلامتی والی امان عطا فرما اور اے حفاظت فرمانے والے ! میرے تمام عیوب کی پردہ پوشی فرما۔ ([الکشف و البیان، ص۴۶])

کتاب پڑھنے سے پہلے کی دعا:

دینی کتاب یا اسلامی سبق پڑھنے سے پہلے ذیل میں دی ہوئی دعا پڑھ لیجیے اِنْ شَآءَاللہ عزوجل جو کچھ پڑھیں گے یادرہے گا۔ دُعا یہ ہے (بہتر ہے کہ اوّل آخر ایک بار دُرود شریف پڑھ لیجئے):

''اَللّٰھُمَّ افْتَحْ عَلَیْنَا حِکْمَتَکَ وَانْشُرْ عَلَیْنَا رَحْمَتَکَ یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَام''

ترجمہ: اے اللہ عزوجل ہم پر علم و حکمت کے دروازے کھول دے اور ہم پر اپنی رحمت نازل فرما! اے عظمت اور بزرگی والے!

(المستطرف، الباب الرابع فی العلم۔۔۔الخ، ۱/۴۰)

یادداشت اور قرآنی آیات

قوتِ حافظہ مضبوط کرنے والی آیات:

ان آیاتِ مبارکہ کا ورد کرنے، خصوصاً کچھ یاد کرنے یا پڑھنے سے قبل ان آیات کا پڑھنا بھی قوت حافظہ کو مضبوط کرتا ہے۔

رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ ﴿۲۵﴾ وَیَسِّرْ لِیْۤ اَمْرِیْ ﴿۲۶﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ ﴿۲۷﴾ یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ ﴿۲۸﴾ (پ۱۶، طٰہٰ: ۲۵-۲۸)

سورہ شفا اور قوتِ حافظہ کا وظیفہ:

علامہ اسماعیل حقی رَحْمَۃُ اللہِ تَعَالٰی عَلَیْہِ فرماتے ہیں ”خواص القرآن میں یہ ذکر کیا گیا ہے کہ جب سورۂ فاتحہ کو پاک برتن میں لکھا جائے اور پاک پانی سے اس لکھے ہوئے کو مٹایا جائے اور اس پانی سے مریض کا چہرہ دھویا جائے تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے اسے شفا مل جائے گی۔ اور جب سورۂ فاتحہ کو شیشے کے برتن میں مشک سے لکھا جائے اور عرقِ گلاب سے اس لکھے ہوئے کو مٹایا جائے اور وہ پانی ایسے کند ذہن کو سات دن تک پلایا جائے جسے کچھ یاد نہ رہتا ہو تو اس کی کند ذہنی ختم ہو جائے گی اور جو سنے گا وہ اسے یاد ہو جائے گا۔

(روح البیان، الحجر، تحت الآیۃ: ۸۷، ۴/۴۸۸)

سورہ آلِ عمران کی آیات اور قوتِ حافظہ:

هُوَ الَّذِیْۤ اَنْزَلَ عَلَیْكَ الْكِتٰبَ مِنْهُ اٰیٰتٌ مُّحْكَمٰتٌ هُنَّ اُمُّ الْكِتٰبِ وَ اُخَرُ مُتَشٰبِهٰتٌؕ فَاَمَّا الَّذِیْنَ فِیْ قُلُوْبِهِمْ زَیْغٌ فَیَتَّبِعُوْنَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَآءَ الْفِتْنَةِ وَ ابْتِغَآءَ تَاْوِیْلِهٖ ۚؔ وَ مَا یَعْلَمُ تَاْوِیْلَهٗۤ اِلَّا اللّٰهُ ؔۘ وَ الرّٰسِخُوْنَ فِی الْعِلْمِ یَقُوْلُوْنَ اٰمَنَّا بِهٖۙ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ رَبِّنَا ۚ وَ مَا یَذَّكَّرُ اِلَّاۤ

اُولُوا الْاَلْبَابِ﴿۷﴾ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَیْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ﴿۸﴾ رَبَّنَاۤ اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِیَوْمٍ لَّا رَیْبَ فِیْهِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا یُخْلِفُ الْمِیْعَادَ۠﴿۹﴾

([پ۳، آل عمران: ۷تا۹])

حضرت سیّدنا امام زاہد تَمیمی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ان آیات کی خاصیت ہے کہ یہ یادداشت کو بڑھاتی ہیں اور مرضِ نسیان کا خاتمہ کرتی ہیں۔

طریقۂ استعمال (Method of using)

سبز برتن میں زعفران اور عرقِ گلاب سے ان آیات کو لکھ لیجئے پھر کسی جاری نہر کے پانی سے دھو کر جمعہ کے دن سورج طلوع ہونے سے پہلے نہار منہ پی لیجئے، سات دن تک بِلاناغہ یہ عمل کیجئے اِنْ شَآءَاللہ عزوجل مرضِ نسیان کا خاتمہ ہوگا اور یادداشت قوی ہوگی مگر ان دِنوں ہر قسم کے گوشت سے اجتناب کیجئے۔

([الکشف و البیان، ص۳۵-۳۶])

سورہ القصص کی آیات اور قوتِ حافظہ:

وَلَقَدْ وَصَّلْنَا لَهُمُ الْقَوْلَ لَعَلَّهُمْ یَتَذَكَّرُوْنَ ﴿۵۱﴾ اَلَّذِیْنَ اٰتَیْنٰهُمُ الْكِتٰبَ مِنْ قَبْلِهٖ هُمْ بِهٖ یُؤْمِنُوْنَ ﴿۵۲﴾ وَ اِذَا یُتْلٰى عَلَیْهِمْ قَالُوْۤا اٰمَنَّا بِهٖۤ اِنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَّبِّنَاۤ اِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلِهٖ مُسْلِمِیْنَ ﴿۵۳﴾ اُولٰٓىٕكَ یُؤْتَوْنَ اَجْرَهُمْ مَّرَّتَیْنِ بِمَا صَبَرُوْا وَیَدْرَءُوْنَ بِالْحَسَنَةِ السَّیِّئَةَ وَ مِمَّا رَزَقْنٰهُمْ یُنْفِقُوْنَ ﴿۵۴﴾ وَ اِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ اَعْرَضُوْا عَنْهُ وَ قَالُوْا لَنَاۤ اَعْمَالُنَا وَلَكُمْ اَعْمَالُكُمْ٘ سَلٰمٌ عَلَیْكُمْ٘ لَا نَبْتَغِی الْجٰهِلِیْنَ ﴿۵۵﴾ ([پ۲۰، القصص: ۵۱-۵۵])

حضرت علامہ سیّد عبد الغنی نابلسی رَحْمَۃُ اللہِ تَعَالٰی عَلَیْہ فرماتے ہیں: یہ آیات حکمت سے بھرپور کلام اور کسی بات کے مشکل اور باریک معانی کو یادداشت میں محفوظ کرنے اور ان کے حقیقی فہم تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اِکسیر ہیں۔

طریقۂ استعمال (Method of using)

اسلامی مہینے کی ابتدا میں آنے والی پہلی جمعرات، جمعہ اور ہفتے کا روزہ رکھے اور ان آیات کو کانچ کے برتن میں لکھ کر کسی جاری نہر کے پانی سے دھولیجئے۔ ان تین دنوں کی راتوں میں فجر کا وقت شروع ہونے سے پہلے یہ پانی پی لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عزوجل برکتوں اور بھلائیوں سے مالا مال اثرات کا ظہور ہوگا۔ (الکشف و البیان، ص۳۸)

سورہ الشوریٰ کی آیات اور قوت حافظہ:

وَكَذٰلِكَ اَوْحَيْنَآ اِلَيْكَ رُوْحًا مِّنْ اَمْرِنَا ؕ مَا كُنْتَ تَدْرِيْ مَا الْكِتٰبُ وَلَا الْاِيْمٰنُ وَلٰكِنْ جَعَلْنٰهُ نُوْرًا نَّهْدِيْ بِهٖ مَنْ نَّشَآءُ مِنْ عِبَادِنَا ؕ وَاِنَّكَ لَتَهْدِيْٓ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ﴿۵۲﴾ صِرَاطِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَهٗ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ؕ اَلَآ اِلَى اللّٰهِ تَصِيْرُ الْاُمُوْرُ ﴿۵۳﴾

(سورہ الشوریٰ:۵۲-۵۳)

حضرت علامہ سیّد عبدالغنی نابلسی رحمۃاللہ علیہ فرماتے ہیں: اس آیت کی برکت سے نسیان کا خاتمہ اور قوتِ یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے، جہالت کی ظلمت علم کے نور سے کافور ہوتی ہے، غفلت کے پردے چاک ہوتے ہیں اور بیداری نصیب ہوتی ہے۔

طریقۂ استعمال (Method of using)

کانچ کے برتن میں زعفران اور گلاب کے پانی سے ان آیات کو لکھ لیجئے اور پھر (خالص) شہد کے ذریعے تحریر کردہ آیات کو مٹا کر تین جمعہ تک فجر کی نماز کے بعد تین گھونٹ میں اس پانی کو پی لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عزوجل اس کی برکت سے حافظہ قوی ہو جائے گا۔

(الکشف والبیان، ص۳۹)

سورہ النَّجْمِ کی آیات اور قوت حافظہ:

وَالنَّجْمِ اِذَا هَوٰى ﴿۱﴾ مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوٰى ﴿۲﴾ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوٰى ﴿۳﴾ اِنْ هُوَ اِلَّا وَحْيٌ يُّوْحٰى ﴿۴﴾ عَلَّمَهٗ شَدِيْدُ الْقُوٰى ﴿۵﴾ ذُوْ مِرَّةٍ ؕ فَاسْتَوٰى ﴿۶﴾ وَهُوَ بِالْاُفُقِ الْاَعْلٰى ﴿۷﴾

ثُمَّ دَنَا فَتَدَلّٰی ﴿۸﴾ فَكَانَ قَابَ قَوْسَیْنِ اَوْ اَدْنٰی ﴿۹﴾ فَاَوْحٰۤی اِلٰی عَبْدِهٖ مَاۤ اَوْحٰی ﴿۱۰﴾ مَا كَذَبَ
الْفُؤَادُ مَا رَاٰی ﴿۱۱﴾ اَفَتُمٰرُوْنَهٗ عَلٰی مَا یَرٰی ﴿۱۲﴾ وَلَقَدْ رَاٰهُ نَزْلَةً اُخْرٰی ﴿۱۳﴾ عِنْدَ سِدْرَةِ
الْمُنْتَهٰی ﴿۱۴﴾ عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَاْوٰی ﴿۱۵﴾ اِذْ یَغْشَی السِّدْرَةَ مَا یَغْشٰی ﴿۱۶﴾ مَا زَاغَ الْبَصَرُ
وَمَا طَغٰی ﴿۱۷﴾ لَقَدْ رَاٰی مِنْ اٰیٰتِ رَبِّهِ الْكُبْرٰی ﴿۱۸﴾ (پ۲۷، النجم: ۱-۱۸)

حضرت علامہ سیّد عبد الغنی نابلسی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ان آیاتِ کی برکت سے ذہن قوی ہوتا، قلب کی صفائی ہوتی ہے اور نسیان زائل ہوتا ہے۔

طریقۂ استعمال (Method of using)

کانچ کے برتن میں مشک اور گلاب کے پانی سے اس آیتِ کریمہ کو لکھئے، پھر زمزم شریف کے پانی یا سُلوان (بیت المقدس کے قریب ایک بستی کے) چشمے کے پانی سے دھو لیجئے اور برابر سات روز تک بعد نمازِ فجر نہار منہ پی لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عزوجل حافظہ قوی ہوگا۔

(الکشف والبیان، ص۳۹)

قوت حافظہ بڑھانے کا نبوی علاج

حضرت سیّدنا عبداللہ بن عباس رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہُ فرماتے ہیں کہ ایک روز ہم بارگاہِ رسالت صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم میں حاضر تھے کہ حضرت سیّدنا علی المرتضیٰ شیرِ خدا کَرَّمَ اللہُ وَجہَہُ الکَرِیم حاضرِ بارگاہ ہوئے اور حضور عَلَیْہِ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَام سے یوں عرض کی: میرے ماں باپ آپ پر قربان، قراٰن شریف میرے سینے میں محفوظ نہیں رہتا اور کوشش کے باوجود میں اسے یاد نہیں رکھ پاتا۔ یہ سن کر رسول اللہ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے فرمایا: اے ابوالحسن! کیا میں تمہیں ایسے کلمات نہ سکھاؤں جن سے نہ صرف تمہیں فائدہ ہو بلکہ جسے تم یہ کلمات سکھادو، وہ بھی اس سے فائدہ حاصل کرے اور جو تم یاد کرو وہ تمہارے سینے میں محفوظ ہو جائے؟۔

حضرت سیّدنا علی المرتضیٰ کَرَّمَ اللہُ وَجہَہُ الکَرِیم نے عرض کی: کیوں نہیں یارسول اللہ! ضرور سکھائیے۔

حضور عَلَیْہِ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَام نے فرمایا: جب جمعہ کی رات آئے تو اگر ہو سکے تو تم رات کے تیسرے (یعنی آخری) پہر میں اٹھو کہ بیشک اس وقت فرشتے حاضر ہوتے ہیں اور اس وقت دُعا قبول ہوتی ہے۔ بیشک میرے بھائی یعقوب (عَلٰی نَبِیِّنَا وَعَلَیْہِ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَام) نے اپنے بیٹوں سے فرمایا تھا کہ عنقریب میں اپنے رب عزوجل سے تمہارے لئے مغفرت طلب کروں گا، یہاں تک کہ جمعہ کی رات آجائے۔ پھر اگر تم سے یہ نہ ہو سکے تو آدھی رات میں اٹھو اور اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو رات کے ابتدائی حصے میں کھڑے ہو جاؤ اور چار رکعت نماز پڑھو، پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ یٰس کی تلاوت کرو، دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد حٰمٓ الدُخان کی تلاوت کرو، تیسری رکعت میں فاتحہ اور الم تنزیل السجدہ اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ اور تبارک الذی کی قراءت کرو۔ پھر جب تَشَہُّد (یعنی التحیات ودُرود شریف وغیرہ کے بعد سلام پھیر چکو تو نماز) سے فارغ ہونے کے بعد اللہ عزوجل کی خوب حمد و ثنا کرو، اور نہایت اچھے انداز سے مجھ پر اور دیگر انبیاء پر دُرود بھیجو، مومن مردوں اور مومن عورتوں کے لئے اور اپنے ان وفات شدہ مومن بھائیوں کے لیے دعائے مغفرت کرو اور پھر آخر میں یہ دعا مانگو:

اَللّٰھُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي، وَارْحَمْنِي أَنْ أَتَكَلَّفَ مَا لَا يَعْنِينِي، ارْزُقْنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي، اللّٰھُمَّ بَدِيعَ السَّمٰوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

وَالعِزَّةِ الَّتِي لاَ تُرَامُ . أَسْأَلُكَ يَا أَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ بِجَلاَلِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُلْزِمَ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي، وَارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوَهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّيَ. اللّٰهُمَّ بَدِيعَ السَّمٰوَاتِ وَالأَرْضِ ذَا الجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ وَالعِزَّةِ الَّتِي لاَ تُرَامُ . أَسْأَلُكَ يَا أَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ بِجَلاَلِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُنَوِّرَ بِكِتَابِكَ بَصَرِي ، وَأَنْ تُطْلِقَ بِهِ لِسَانِي، وَأَنْ تُفَرِّجَ بِهِ عَنْ قَلْبِي، وَأَنْ تَشْرَحَ بِهِ صَدْرِي، وَأَنْ تَغْسِلَ بِهِ بَدَنِي، فَإِنَّهُ لاَ يُعِينُنِي عَلَى الحَقِّ غَيْرُكَ وَلاَ يُؤْتِيهِ إِلاَّ أَنْتَ، وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللّٰهِ العَلِيِّ العَظِيمِ

ترجمہ: اے ابوالحسن! تین، پانچ، یا سات جمعہ اس پر عمل کرو، اللہ عزوجل کے حکم سے تمہاری دعائیں قبول ہوں گی، اس ذات کی قسم جس نے مجھے حق کے ساتھ مبعوث فرمایا اس دُعا نے کسی مومن سے خطا نہیں کی (یعنی جس نے یہ دُعا پڑھی اُسے ضرور فائدہ ہوا)۔

حضرت سیّدنا عبداللہ بن عباس رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُمَا فرماتے ہیں: اللہ عزوجل کی قسم پانچ یا سات ہفتے نہ گزرے تھے کہ حضرت علی المرتضٰی کَرَّمَ اللّٰہُ وَجْہَہُ الْکَرِیْم ایک بار پھر بارگاہِ رسالت میں حاضر ہوئے اور (مذکورہ وظیفے کی برکتیں بیان کرتے ہوئے) عرض کرنے لگے: یارسول اللہ! میں پہلے چار آیات بھی یاد نہیں کر سکتا تھا، وہ بھی بھول جاتا تھا اور اب تقریباً چالیس آیات یاد کرلیتا ہوں، جب میں ان آیات کو پڑھتا ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ قرآن شریف میرے سامنے ہے، میں اس سے پہلے حدیث پاک سنتا تھا پھر جب دہراتا تو یاد نہ رہتی تھی اور اب میں احادیث سنتا ہوں پھر جب بیان کرتا ہوں تو ایک حرف بھی مجھ سے نہیں چھوٹتا، اس پر نبی کریم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے فرمایا: اے ابوالحسن! ربِ کعبہ کی قسم تم مومن ہو۔

(ترمذی، کتاب الدعوات، احادیث شتی، باب فی دعاء الحفظ، ۵/۳۳۲، حدیث: ۳۵۸۱)

قوت حافظہ بڑھانے کی متفرق دعائیں

1)اللهم أثمر لحظاتي ودقائق حياتي وساعات عملي، اللهم اجعل البركة في وقتي والنجاح في أعمالي.

2)اللهم إني أسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين والملائكة المقربين.

اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك وأسرارنا بطاعتك إنك على كل شي قدير وحسبنا الله ونعم الوكيل

3)اللهم افتح لي أبواب حكمتك وانشر علي رحمتك وامنن علي بالحفظ والفهم سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم.

ربّ أدخلني مدخل صدق، وأخرجني مخرج صدق، واجعل لي من لدنك سلطانًا نصيرًا

4)اللهم إنّا نسألك بكلّ اسم هو لك، سمّيت به نفسك، أو نزّلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تلهمنا الإجابة عند السّؤال، والنّجاح في الامتحان، آمين يا ربّ العالمين

5)عن ابن مسعود أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال:

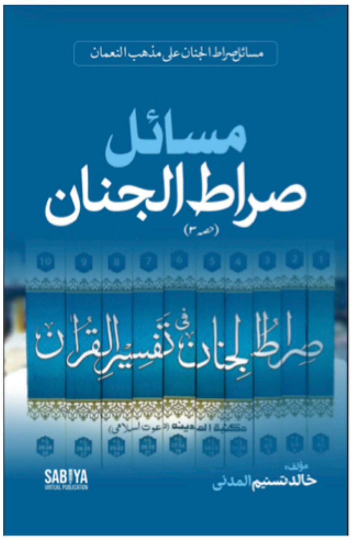
من خشي أن ينسى القرآن بعد حفظه والعلم بعد درسه فليقل (اللهم نوّر بالكتاب بصري واشرح به صدري واستعمل به بدني وأطلق به لساني وقو به عزمي بحولك وقوتك فانه لا حول ولا قوة إلا بك يا أرحم الراحمين).

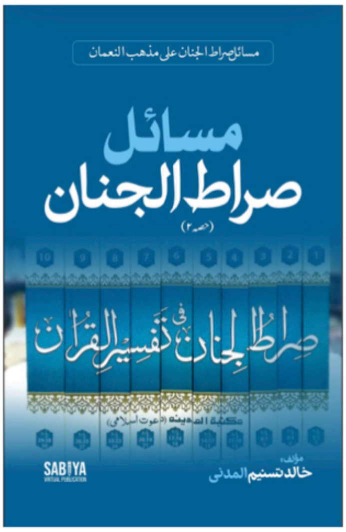
مؤلف کی دیگر تالیفات

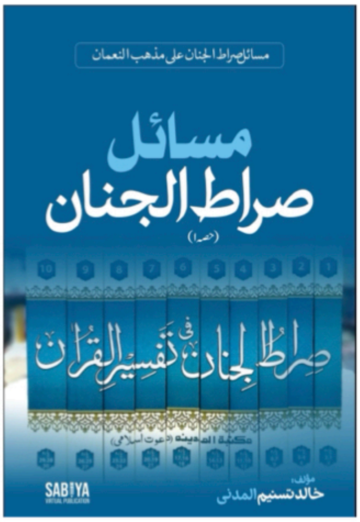


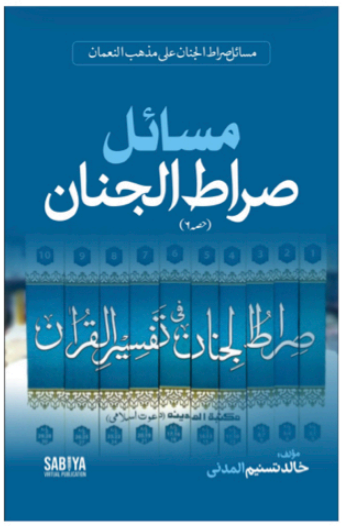


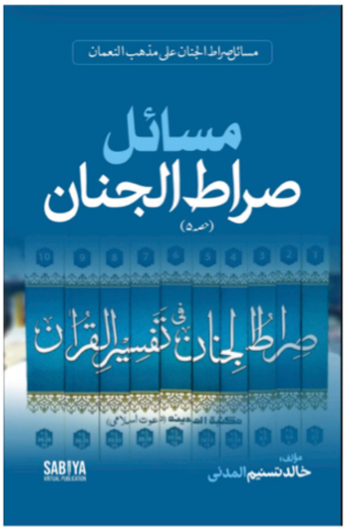


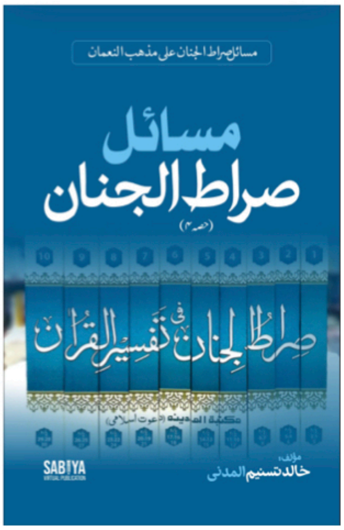






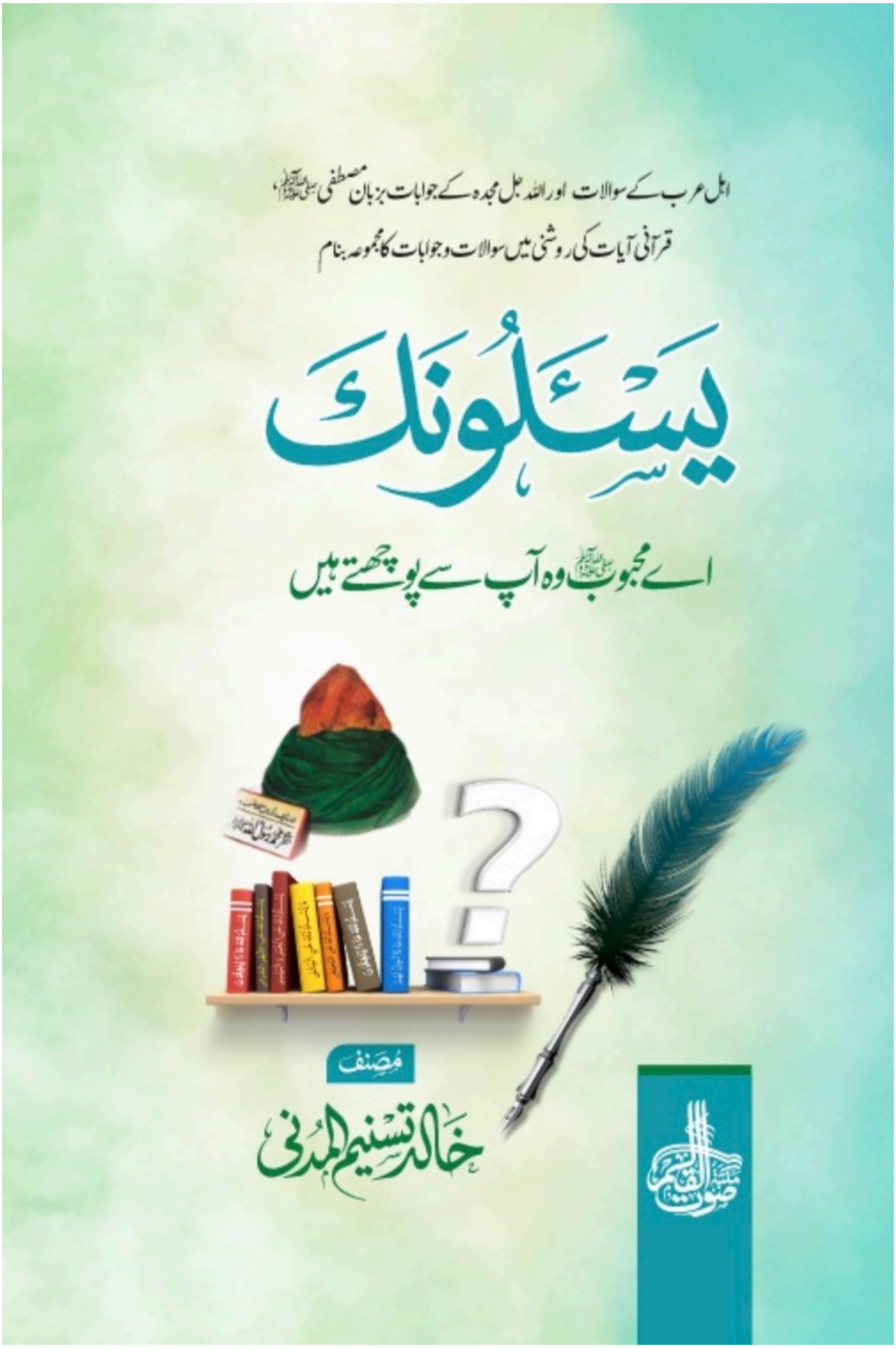






مصنف کی دیگر کتب




اہل عرب کے سوالات اور اللہ جل مجدہ کے جوابات بزبان مصطفی ﷺ،
قرآنی آیات کی روشنی میں سوالات وجوابات کا مجموعہ بنام
یَسْئَلُونَكَ
اے محبوب ﷺ وہ آپ سے پوچھتے ہیں
مُصنف
خالد تسنیم المدنی